



# 2022年 4月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日			おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	金	黒米御飯 鮭の照焼き 筑前煮 若竹汁 いちご	胡麻クリームパン 豆乳	入園・進級 おめでとう ございます	鮭 鶏もも肉 わかめ 調製豆乳	胚芽米 黒米 白ごま さといも 食パン 黒ゴマクリーム	大根 人参 葱 乾燥椎茸 いんげん いちご
2	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め アーサのすまし汁 グレープフルーツ	りんごタルト 酪農牛乳	お肉もお野菜も お豆腐もきのこも 入った栄養満点の 味噌炒めです	味付けのり 豚肉 厚揚げ アーサ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま タルト	にんにく 生姜 葱 人参 玉葱 茄子 キャベツ しめじ グレープフルーツ
4	月	豚肉と野菜の カレーライス ポイルブロッコリー 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	ヨーグルト 胚芽ビスケット	新年度、最初の 月曜日です。今日は みんなが大好きな カレーライスです	豚肉 豚レバー スキムミルク 絹ごし豆腐 固形ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 胚芽ビスケット	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご パナナ ブロッコリー ねぎ
5	火	胚芽米雑穀御飯 魚のカレー風味ムニエル ひじきイリチー ほうれん草のみそ汁 りんご	三月菓子 酪農牛乳	旧暦の3月3日は 浜下りです。今年は 4月1日でした。 浜下りの日は 三月菓子を食へます	白身魚 ひじき 豚肉 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 白ごま	人参 いんげん ほうれん草 りんご
6	水	グリーンピース御飯 チキンの照煮 豆腐チャンプルー さつま芋の味噌汁 オレンジ	シークワサー ゼリー ミニパン	グリーンピースの時期 です。さやから豆を とりだす作業を一 緒に体験すると苦 手な豆類も好きに なるかも・・・?	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ	胚芽米 もちきび さつま芋 ゼリー パン	グリーンピース 大根 玉葱 生姜 人参 にんにく キャベツ にら えのき オレンジ
7	木	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ コーンスープ ドライブルー	カップケーキ 酪農牛乳	大根サラダの手作り りんごドレッシング は野菜が苦手な子 もよく食べま〜す	豚ミンチ 沖縄豆腐 ささみ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび カップケーキ	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 グリーンピース 胡瓜 りんご ブルーン クリームコーン缶
8	金	胚芽米雑穀御飯 煮魚 味付けのり レバナ炒め 大根の味噌汁 いちご	ツナとじゃが芋の サンド りんごジュース	レバーは幼児期に 必要な栄養素を 豊富に含みます	味付けのり 赤魚 豚肉 豚レバー ツナ缶	胚芽米 押麦 もちきび 食パン じゃが芋	生姜 人参 玉葱 キャベツ にら 大根 しめじ 葱 いちご 胡瓜
9	土	<b>お弁当</b>	焼き菓子 酪農牛乳				
11	月	もずく丼 南瓜甘煮 キャベツのみそ汁 ドライブルー	フランジャムパン 酪農牛乳	大人気のもずく丼 簡単なのでお家でも 作ってみてね!	もずく 豚ミンチ 卵 酪農牛乳	胚芽米 パン	生姜 ピーマン 赤ピーマン 南瓜 キャベツ 人参 えのき ブルーン
12	火	胚芽米雑穀御飯 魚の味噌バター焼き 春野菜ソテー かき卵すまし汁 りんご	キャロットケーキ 酪農牛乳	県産人参の美味しい 季節です。今日は レーズンやシナモン 香るケーキにして いただきます	白身魚 鶏もも肉 プレーンヨーグルト 酪農牛乳 卵	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	長ねぎ キャベツ アスパラガス 人参 玉葱 豆みょう りんご レーズン
13	水	沖縄そば ごぼうの和風サラダ オレンジ	フーチバー ジュシー 酪農牛乳	一年中あるイメージ のフーチバーですが 春が旬のお野菜です	豚肉 かまぼこ ツナ缶 ひじき 酪農牛乳	沖縄そば すりごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 ごぼう 胡瓜 コーン缶 オレンジ 乾燥椎茸 よもぎ
14	木	とうもろこし御飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 大根とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	みかんヨーグルト	今日の給食は緑の 仲間が豊富です 病気に負けない元 気な体を作ります	豚肉 卵 わかめ プレーンヨーグルト スキムミルク	胚芽米 もちきび じゃが芋 コーンフレーク	コーン缶 玉葱 生姜 赤ピーマン りんご 胡瓜 長葱 みかん缶 大根 グレープフルーツ ブルーベリー 人参
15	金	胚芽米雑穀御飯 煮魚 納豆 ひじきイリチー キャベツのみそ汁 ドライブルー	アーサの ヒラヤーチー 酪農牛乳	アーサの美味しい 季節です。きれいな 緑色でいい香りが して春を感じます	納豆 赤魚 糸削り 卵 ひじき 豚肉 ツナ缶 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	生姜 人参 ニラ いんげん キャベツ ブルーン

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 2022年4月 幼児食 予定献立表

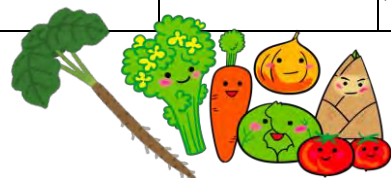


愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	土	胚芽米雑穀御飯 パンプキンシチュー わかめのみそ汁 オレンジ	スティックパン 酪農牛乳	南瓜の甘味がする シチュー、食べやす くて人気です	鶏もも肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 パン	南瓜 人参 玉葱 キャベツ オレンジ クリームコーン缶
18	月	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 千切りイリチー もずくのみそ汁 バナナ	せんべい 乳酸菌飲料	沖縄県産もずくの 美味しい季節です 整腸作用があり お腹の調子を整えて くれます	厚揚げ 豚肉 刻み昆布 もずく	胚芽米 押麦 もちきび せんべい	大根 切干大根 人参 乾燥椎茸 葱 バナナ
19	火	胚芽米雑穀御飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーソテー ごぼうのみそ汁 オレンジ	ふかし芋 酪農牛乳	県産の春ごぼう 柔らかくて美味しい ので子供達に食べて ほしいです	白身魚 粉チーズ 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン缶 ごぼう オレンジ
20	水	胚芽米雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー コーンバター味噌汁 りんご	もずくのかき揚げ 酪農牛乳	青のりは鉄分や カルシウムが豊富に 含まれています。 今日はハンバーグの 中に入っています	豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 青のり粉 ツナ缶 もずく 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 小麦粉	玉葱 人参 生姜 ほうれん草 コーン缶 りんご
21	木	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	4月生まれの おともだちへ おめでとう ございます			
22	金	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ 大根と鶏肉の煮物 愛の泉ファイトスープ グレイプフルーツ	春の旬おにぎり 野菜フルーツ ジュース	ファイトスープは 玉葱・人参・南瓜 キャベツを水で 煮込み味付けなし 野菜の甘味で味覚を 育てます	挽きわり納豆 鶏もも肉 昆布 油揚げ	胚芽米 押麦 もちきび	生姜 にんにく 大根 いんげん 玉葱 キャベツ 人参 南瓜 椎茸 グレイプフルーツ たけのこ水煮
23	土	胚芽米雑穀御飯 肉豆腐炒め じゃが芋のみそ汁 オレンジ	ドーナッツ 酪農牛乳	沖縄豆腐は本土の 豆腐に比べて水分が 少なく、栄養価が 高いんですよ！	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 ドーナッツ	玉葱 生しいたけ ほうれん草 オレンジ
25	月	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き パパイアイリチー ゆし豆腐汁 グレイプフルーツ	黒糖アガラサー 酪農牛乳	パパイアイリチーに 使う青パパイアは別名 乳瓜ともいうそうで 、、、白い乳っぽい のが出てきますよね！	鮭 豚肉 ゆし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 黒糖	パパイア 人参 にら ねぎ グレイプフルーツ レーズン
26	火	親子丼 小魚 ステック胡瓜 アーサのみそ汁 りんご	大学芋 酪農牛乳	スティック胡瓜 小魚かみかみ！ 噛む力を育てます	鶏もも肉 卵 小魚 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋	玉葱 人参 胡瓜 生しいたけ しめじ りんご
27	水	沖縄そば ミモザサラダ バナナ	味噌おにぎり 豆乳	つぶした茹茹が ミモザのお花みたい 彩りもかわいい 春のサラダです	豚肉 かまぼこ 卵 ささみ 味付けのり 調製豆乳	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 レタス トマト レッドキャベツ バナナ
28	木	こいのぼりライス チキンの照焼き ブロッコリーソテー キャベツのみそ汁 フルーツゼリー	子供の日 ケーキ	少し早めの 子供の日お楽しみ メニューです	合ミンチ 鶏手羽元 鶏もも肉 卵	胚芽米 ゼリー 小麦粉	にんにく 人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 レーズン 生姜 ニラ ブロッコリー いちご コーン缶 キャベツ
30	土	和風そぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 バナナ	みかんタルト 酪農牛乳	お肉のそぼろに つぶしたお豆腐を プラスして脂肪分を 減らして、蛋白質 アップ↑	刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 タルト	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 大根 ほうれん草 バナナ

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



# 2022年 4月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>りす組さんの離乳食</b>                      入園おめでとうございます。初めての保育園・先生と一緒に食べる離乳食、環境の変化で緊張して食べなくなってしまう事もあると思います。家庭での様子と連携をとりながらゆっくり進めていきたいと思います。よろしくお願ひします。</p> 				<p>1</p> <p><b>入園式</b></p> 	<p>2</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐</p>
<p>4</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロccoli 南瓜 じゃが芋 かつお節</p>	<p>5</p> <p>お粥 煮魚 ほうれん草煮物 かつおだし汁 米 白身魚 玉葱 人参 ほうれん草 かつお節 南瓜</p>	<p>6</p> <p>お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 キャベツ さつま芋 グリーンピース かつお節</p>	<p>7</p> <p>お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 米 豆腐 玉葱 人参 ささみ 大根 胡瓜 グリーンピース かつお節</p>	<p>8</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 キャベツ 豚レバー 大根 かつお節 じゃが芋</p>	<p>9</p> 
<p>11</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 人参粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン キャベツ かつお節 南瓜</p>	<p>12</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 鶏肉 ブロccoli かつお節 さつま芋</p>	<p>13</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 とうもろこし粥 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 コーン缶 かつお節 南瓜</p>	<p>14</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 大根 かつお節 プレーンヨーグルト りんご</p>	<p>15</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 人参粥 さつま芋煮物 米 白身魚 玉葱 人参 インゲン 豚肉 キャベツ かつお節 さつま芋</p>	<p>16</p> <p>お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 じゃが芋 キャベツ かつお節 ブロccoli</p>
<p>18</p> <p>お粥 煮奴 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 ブロccoli 豚肉 さつま芋 かつお節</p>	<p>19</p> <p>お粥 煮魚 ブロccoli煮物 かつおだし汁 さつま芋粥 コーン煮物 米 白身魚 玉葱 人参 ブロccoli 鶏肉 ごぼう コーン缶 さつま芋 かつお節</p>	<p>20</p> <p>お粥 豆腐煮物 ほうれん草煮物 かつおだし汁 南瓜粥 りんご煮物 米 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草 じゃが芋 かつお節 りんご 南瓜</p>	<p>21</p> <p>お粥 煮やっこ 野菜煮物 かつおだし汁 ブロccoli粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロccoli 南瓜 かつお節 パナナ プレーンヨーグルト</p>	<p>22</p> <p>お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 鶏雑炊 かつおだし汁 米 白身魚 玉葱 人参 鶏肉 大根 インゲン キャベツ 南瓜 かつお節</p>	<p>23</p> <p>お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 かつお節 ブロccoli</p>
<p>25</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 鮭 玉葱 人参 南瓜 ブロccoli 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 パナナ</p>	<p>26</p> <p>お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 人参粥 芋とりんごの煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 胡瓜 ブロccoli 南瓜 かつお節 りんご さつま芋</p>	<p>27</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 レタス煮込み かつおだし汁 鶏雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 レタス トマト ささみ 南瓜 かつお節</p>	<p>28</p> <p>お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 コーン煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン ブロccoli コーン缶 キャベツ 南瓜 かつお節</p>	<p>29</p> 	<p>30</p> <p>お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 豆腐 玉葱 人参 インゲン 大根 ほうれん草 かつお節 パナナ</p>

\* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。